QU'EST-CE QU'UN TREMBLEMENT DE TERRE?

Un tremblement de terre est le résultat physique du glissement brusque de deux rochers, le long d'une faille située en profondeur dans l'écorce terrestre.

QU'ARRIVE-T-IL PENDANT UN TREMBLEMENT DE TERRE?

Si vous êtes près de l'épicentre d'un tremblement de terre, attendez-vous à entendre une forte détonation, suivie de secousses. Si vous êtes plus loin, le premier avertissement peut être un bruit soudain, un grondement ou l'oscillation du bâtiment dans lequel vous vous trouvez. Ensuite, vous sentirez une secousse, rapidement suivie d'un mouvement de roulement de haut en bas et de gauche à droite. C'est une expérience qui ne manque jamais d'être effrayante. Un tremblement de terre d'importance moyenne peut ne durer que quelques secondes, alors que l'on parle de plusieurs minutes quand il s'agit d'un fort tremblement de terre.

MYTHES SUR LES TREMBLEMENTS DE TERRE

Il n'est pas vrai que la terre s'entrouvre pour engloutir les gens et leurs voisinages lors d'un tremblement de terre. Les bâtiments ne s'effondrent pas forcément non plus. Toutefois, il est possible de souffrir des blessures dues aux éclats de verre, aux objets qui tombent et aux lourds objets projetés par les vibrations. La rupture des conduits de gaz et l'écroulement d'une cheminée peuvent causer des incendies. Les fils électriques tombés et les conduits d'eau rompus peuvent également causer d'importants dégâts.

LES RÉPLIQUES SISMIQUES

Les répliques sont des séismes plus faibles qui surviennent après un tremblement de terre, indiquant un rajustement de l'écorce terrestre après le choc initial. Les répliques peuvent se produire pendant un certain temps après le tremblement de terre initial. En général, plus le temps passe, plus elles sont faibles.

TSUNAMI

Un tsunami est une série de vagues déferlantes provoquées par un tremblement de terre sous-marin. La vague peut être dotée d'une énergie initiale suffisante pour déferler d'un bout à l'autre d'un océan. En pénétrant dans les eaux peu profondes, les vagues deviennent plus abruptes et plus hautes et peuvent déferler sur les zones côtières basses, causant d'importants dommages.

DOMMAGES CAUSÉS PAR LES TREMBLEMENTS DE TERRE

Les vibrations du sol sont la principale cause des dommages occasionnés par un tremblement de terre, mais certains effets secondaires peuvent aussi entraîner des pertes de vie et causer d'importants dégâts aux biens et à l'environnement : glissements de terrain, liquéfaction de sols sablonneux saturés, inondations de basses terres et tsunamis ou raz-de-marée qui déferlent sur les régions côtières. Ces dernières années, de grands immeubles, des routes et d'autres infrastructures ont été construits sur des terrains asséchés, instables ou en forte pente. Ces secteurs courent de plus grands risques de subir des dommages considérables, en cas de tremblement de terre, ce qui veut aussi dire qu'il y aurait un plus grand nombre de personnes touchées, et plus de dégâts que dans le passé.

COMMENT SE PREPARER A UN TREMBLEMENT DE TERRE?

PERSONNE NE PEUT PRÉDIRE NI EMPECHER UN TREMBLEMENT DE TERRE. QUAND SURVIENT UN TREMBLEMENT DE TERRE, IL FAUT ÊTRE PRÊT À AGIR IMMÉDIATEMENT. AFIN D'AMÉLIORER VOS CHANCES DE SURVIE, LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE ET VOUS SERIEZ SAGES DE PRÉPARER UN PLAN D'URGENCE PERSONNEL ET FAMILIAL **DÈS AUJOURD'HUI**.

Se préparer en vue d'un tremblement de terre exige du temps et un certain effort. Les renseignements contenus dans document peuvent vous aider dans votre planification, afin que vous puissiez :•

- éviter les blessures et aider les autres; •
- réduire au maximum les dommages à votre propriété;
- survivre au moins 72 heures après un tremblement de terre, dans votre maison ou lieu de travail, sans l'aide des équipes d'urgence.

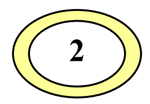
QUE FAIRE AVANT UN TREMBLEMENT DE TERRE

- Préparez un plan d'urgence pour votre famille.
- Si vous vivez seul, préparez un plan personnel, en collaboration avec des voisins et des amis.
- Suivez un cours de secourisme qui couvre aussi la réanimation cardio-respiratoire (RCR).
- Apprenez à distinguer les endroits sûrs des endroits dangereux dans votre demeure pendant un tremblement de terre.
- Pratiquez à vous abriter rapidement dans les endroits sûrs.

Endroits sûrs : sous une table, un bureau ou tout autre meuble solide; dans un corridor intérieur; dans les coins des pièces ou sous un portail solide.

Endroits dangereux : près des fenêtres ou des miroirs; sous un objet lourd qui risque de tomber; dans la cuisine, où peuvent tomber sur vous la cuisinière, le réfrigérateur ou le contenu des armoires; dans l'embrasure d'une porte, où les vibrations peuvent rabattre la porte sur vous.

En élaborant vos plans d'urgence à l'avance et en les pratiquant souvent en famille, vous améliorez grandement vos chances de survie.
Commencez par discuter de ce qui pourrait arriver et de ce que vous devriez faire à la maison, à l'école ou au travail en cas de tremblement de terre.
Préparez une liste de tout ce qu'il faut faire à l'avance pour être prêt.
Divisez les tâches pour que chacun participe le plus possible à l'élaboration du plan.



Écrivez le tout sur papier et pratiquez ensemble plusieurs fois.
Assurez-vous que chacun garde une copie du plan à portée de la main.

PRÉPAREZ VOTRE MAISON EN CAS DE TREMBLEMENT DE TERRE

Passez votre domicile en revue et essayez d'imaginer ce qui pourrait arriver à chaque pièce, si elle était ébranlée par un violent tremblement de terre.

- Montrez à chaque membre de la famille comment couper l'eau et l'électricité.
- Étiquetez clairement les commutateurs pour « ouvrir et fermer » les circuits d'électricité, de gaz et d'eau.

Si vous habitez dans un immeuble à appartements, surtout en hauteur, vous sentirez peut-être moins de secousses mais plus d'oscillations que dans un bâtiment plus petit ou à un seul étage.

Consultez le gérant de votre immeuble ou le conseil d'administration de votre condominium pour décider du meilleur moyen de mettre votre appartement « à l'épreuve » des tremblements de terre. Demandez conseil à des professionnels (ingénieurs, architectes, autorités de la protection civile) si vous ne savez pas exactement ce qu'il faut faire.

VÉRIFICATION DE VOTRE MAISON

L'expérience, accumulée à l'occasion de tremblements de terre antérieurs, démontre que vous avez de meilleures chances de survivre et de réduire au minimum les dommages à votre maison si vous prenez dès maintenant, les mesures préventives suivantes :

- Réparez les bardeaux qui se sont décollés du toit.
- Fixez solidement le chauffe-eau et les autres appareils ménagers lourds (cuisinière, laveuse, sécheuse) qui pourraient briser les conduites de gaz ou d'eau en se renversant.
- Fixez solidement les meubles lourds et les étagères pour les empêcher de tomber. Les articles lourds devraient être placés sur les étagères du bas.
- Attachez solidement les miroirs, les tableaux et les autres objets accrochés au mur, afin qu'ils ne puissent se décrocher.
- Placez les lits et les fauteuils loin des fenêtres. N'accrochez pas de tableaux lourds ou d'autres articles décoratifs au-dessus des lits. Afin d'éviter que des éclats de verre provenant de vitres cassées tombent sur les lits, il est prudent de garder les rideaux ou les stores fermés.
- Mettez des tampons antidérapants sous les pieds des téléviseurs, des magnétoscopes, des ordinateurs et d'autres petits appareils, ou fixez-les avec du Velcro ou un autre produit du même genre.
- Installez des loquets de sécurité (ou à l'épreuve des enfants) sur les portes des armoires, pour éviter que le contenu ne se déverse.
- Gardez tous vos articles inflammables et tous les produits ménagers chimiques loin des sources de chaleur, dans un endroit où ils ont peu de chance de se déverser.
- Posez du contreplaqué sur les solives du grenier, afin d'empêcher les tuiles, briques et le mortier de passer à travers le plafond.

Discutez d'assurances contre les tremblements de terre avec votre courtier. Examinez bien votre couverture – elle pourrait affecter votre capacité financière de récupérer les pertes après un tremblement de terre.

TROUSSE D'URGENCE POUR LA MAISON

Rassemblez dès maintenant les fournitures d'urgence essentielles énumérées ci-dessous, et gardez-les à portée de la main dans une trousse d'urgence pour la maison. Ces articles doivent être entreposés dans des contenants solides (p. ex. une poubelle en plastique), dans un endroit sûr de votre maison (sous l'escalier, dans un placard). Les fournitures devraient se trouver dans des récipients faciles à transporter et prêts à emporter. Ayez aussi une trousse d'urgence dans votre voiture, dans votre remise ou votre garage, au cas où il vous faudrait évacuer la maison sans pouvoir y revenir. Ces fournitures vous aideront à être autonome pendant trois à cinq jours.

L'EAU EST ESSENTIELLE À LA SURVIE

Prévoyez au moins quatre litres d'eau par personne et par jour.

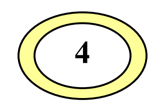
- Entreposez la quantité d'eau que vous buvez habituellement.
- Lavez et désinfectez des bouteilles de plastique faciles à transporter et mettez l'eau dedans.
- Entreposez votre eau dans un endroit frais et sombre.
- Sur chaque bouteille, inscrivez la date d'embouteillage.
- Remplacez l'eau entreposée tous les six mois.

Si vous avez des animaux de compagnie, n'oubliez pas de prévoir de l'eau pour eux.
(Approximativement 30 ml d'eau pour chaque kg du poids de l'animal, par jour.)

Conservez dans votre trousse d'urgence des comprimés de purification d'eau et du produit à blanchir chloré et non parfumé. En cas d'urgence, on peut rendre l'eau potable en utilisant des comprimés de purification d'eau, conformément au mode d'emploi, ou en ajoutant une goutte de produit au chlore (non parfumé) par litre d'eau, ou trois gouttes par litre si l'eau est trouble. Agitez et laissez reposer 30 minutes avant de boire l'eau.
On peut aussi rendre l'eau potable en la faisant bouillir à fond pendant dix minutes.
En cas d'urgence, vous pouvez utiliser l'eau du chauffe-eau ou du réservoir de la toilette comme eau de lavage

ALIMENTS

Choisissez des aliments compacts et légers qui n'exigent ni réfrigération, ni cuisson, ni préparation. Choisissez de préférence des aliments aimés et connus de tous les membres de votre famille. S'il faut faire cuire certains aliments, prévoyez un réchaud de camping et du combustible.
Voici des exemples d'aliments que vous pourriez conserver :
• repas en boîtes ou prêts à manger : ragoûts, haricots, pâtes, viande, poisson, volaille, fruits, légumes, céréales,
« mélange montagnard », biscuits à l'avoine, bonbons ou confitures;
• aliments lyophilisés (déshydratés);



• lait en conserve, jus, café, thé;
• produits alimentaires de base : sucre, sel, poivre, colorant à café;
• aliments pour régimes spéciaux : nourriture pour bébé, lait maternisé, etc.
Si vous avez des animaux de compagnie, n'oubliez pas leur nourriture.
Prévoir un ouvre-boîte manuel pour les conserves.

VÊTEMENTS

Vêtements et chaussures de rechange pour chaque personne :

- chaussures ou bottes solides et imperméables;
- des gants de travail résistants sont essentiels.

LITERIE

Un sac de couchage ou deux couvertures par personne.

ABRI

Une bâche de plastique, une petite tente, des couvertures de secours ou même quelques grands sacs à ordures en plastique.

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

- Conservez à la maison et dans la voiture une trousse de premiers soins complète et un guide de secourisme de base. • Assurez-vous d'y inclure des médicaments vendus sans ordonnance : analgésiques, antiseptiques, etc.
- Ajoutez-y une liste des médicaments d'ordonnance dont a besoin chaque membre de la famille, y compris les ordonnances pour vos lunettes. Inscrivez aussi le nom de votre médecin de famille et des spécialistes ainsi que le modèle et le numéro de série des dispositifs médicaux dont vous vous servez (stimulateurs cardiaques, appareils auditifs).
- Au besoin, ajoutez à votre trousse les articles ou accessoires nécessaires pour les dentiers, les verres de contact, les appareils auditifs et pour l'équipement de déplacement (fauteuils roulants, aides à la marche).

N'oubliez pas d'inclure un approvisionnement de quelques jours de tout médicament, comme l'insuline, qu'il est essentiel de prendre régulièrement.

FOURNITURES ET OUTILS

- appareil radio AM/FM avec piles de rechange (Pensez à changer régulièrement les piles) pour la maison et le lieu de travail;
- bougies;
- lampe de poche et piles de rechange. Ayez une lampe de poche par personne, près de votre lit, dans la voiture et au travail. Prévoyez des piles de rechange* à chaque endroit;
- marteau et clous, barre levier, levier à bout plat, hache (un second levier devrait également être placé à l'extérieur de la maison, soit dans la remise ou dans le garage);
- lanterne et combustible;
- allumettes (dans un contenant étanche);
- produit insecticide;
- prélart ou bâche en plastique;

- pinces;
- corde et ruban adhésif entoilé;
- petite pelle;
- stylos, crayons feutre, bloc-notes;
- canif;
- sifflet (3 coups brefs sont le signal de détresse conventionnel);
- groupe électrogène et rallonge électrique.

Ayez aussi à portée de la main les articles suivants

- un extincteur de classe ABC (chaque membre de la famille DOIT savoir s'en servir);
- des souliers assez résistants pour protéger les pieds des éclats de verre et d'autres débris (chacun pourrait en garder une paire sous son lit).

ARTICLES HYGIÉNIQUES

- du papier hygiénique, des essuie-doigts, des mouchoirs en papier, du détergent liquide;
- des articles personnels : savon, shampoing, désodorisant, dentifrice, brosse à dents, serviette, débarbouillette, peigne/brosse, baume à lèvres, serviettes sanitaires ou tampons;
- des sacs à ordures avec attaches;
- du produit à blanchir chloré, du désinfectant liquide;
- une toilette portative.

ARTICLES SPÉCIAUX

- des jeux de cartes et autres jeux, des livres convenant aux intérêts et à l'âge des membres de la famille;
- des cahiers à colorier, des crayons de couleur, des jouets, du papier à dessiner pour les enfants;
- des photos des membres de la famille et des personnes chères.

DOSSIERS ET DOCUMENTS FAMILIAUX

Placez les documents et les dossiers familiaux importants dans des contenants étanches :

- testament, polices d'assurance, contrats, titres de propriété, actions et obligations;
- passeports, cartes d'assurance sociale, cartes d'assurance maladie, carnets d'immunisation;
- argent comptant;
- numéros de comptes d'épargne et de comptes de chèques;
- numéros des cartes de crédit et nom des compagnies;
- numéros de téléphone importants;
- documents familiaux (certificats de naissance, de mariage, etc.).

RASSEMBLEZ DES TROUSSES D'ÉVACUATION INDIVIDUELLES

Vous devriez prévoir les articles figurant sur la liste ci-dessous, en plus des fournitures de la trousse d'urgence familiale.

Chaque personne de votre famille devrait avoir les articles en question dans un sac à dos ou un sac fourre-tout, placé dans un endroit sûr avec les autres fournitures d'urgence.

Au cas où il vous faudrait évacuer votre maison sans préavis, ce sac devrait être prêt à emporter.

Il devrait inclure :

- des fruits déshydratés, des barres à haute valeur énergétique, des friandises, etc.;
- une trousse et un livret de premiers soins;
- un manuel de survie;
- une lampe de poche et des piles;
- de l'argent, y compris des pièces ou une carte téléphonique;
- des photos des membres de la famille et des personnes chères;
- des gants et d'autres vêtements chauds;
- un carnet d'adresses contenant les numéros de téléphone importants des membres de la famille, surtout ceux de l'extérieur de la ville.

N'oubliez pas d'ajouter tout le nécessaire pour les bébés, les jeunes enfants, les personnes âgées et les personnes handicapées de votre famille.
Au moment d'évacuer votre maison, complétez les sacs d'évacuation individuels en y ajoutant d'autres articles tirés de vos fournitures d'urgence:

- eau embouteillée (idéalement quatre litres par personne et par jour);
- ustensiles (pour cuisiner et pour manger).

> Avant de quitter les lieux, n'oubliez pas de prendre les médicaments d'ordonnance, notamment ceux pour le cœur, l'hypertension, le diabète, etc.

RASSEMBLEZ UNE TROUSSE D'URGENCE POUR VOTRE VEHICULE

LES ARTICLES DE LA LISTE CI-DESSOUS S'AJOUTENT AUX FOURNITURES DE VOTRE TROUSSE D'URGENCE À LA MAISON.
CONSERVEZ-LES DANS VOTRE VÉHICULE DANS UN SAC SÉPARÉ (COMME UN FOURRE-TOUT) AU CAS OÙ VOUS SERIEZ « SUR LA ROUTE » LORS D'UN TREMBLEMENT DE TERRE.
PRÉVOYEZ UN SAC POUR CHAQUE VÉHICULE DE VOTRE FAMILLE.

- câbles de démarrage, outils;
- eau embouteillée – au moins quatre litres;
- conserves et ouvre-boîte, fruits déshydratés, biscuits, craquelins;
- vêtements d'extérieur et sac à dos;
- sacs de couchage, couvertures de secours;
- trousse de premiers soins;
- lampe de poche et piles de rechange;
- allumettes imperméables et bougies;
- papier hygiénique, essuie-doigts, petits sacs en plastique;
- argent comptant et pièces;
- cartes géographiques et routières de votre région;
- stylos ou crayons et papier;
- jeux de cartes, cahiers à colorier pour les enfants.

> N'OUBLIEZ PAS : Faites le plein d'essence quand votre réservoir est à moitié vide. Les stations-service seront probablement hors d'usage après un fort tremblement de terre.

RASSEMBLEZ UNE TROUSSE D'URGENCE POUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL

CONSERVEZ LES ARTICLES SUIVANTS DANS UN SAC SÉPARÉ (COMME UN FOURRE-TOUT) PLACÉ DANS UN ENDROIT COMMODE DE VOTRE BUREAU OU LIEU DE TRAVAIL, AU CAS OÙ VOUS DEVRIEZ RETOURNER À LA MAISON À PIED OU TROUVER REFUGE AUTRE PART.

- des gants, des souliers de marche et des vêtements d'extérieur;
- une couverture de secours;
- une lampe de poche, une radio et des piles (toutes placées séparément, dans des sacs étanches);
- un sifflet (3 coups brefs sont le signal de détresse conventionnel);
- de l'eau embouteillée;
- des fruits déshydratés, des noix, des barres à haute valeur énergétique;
- de petites photos de vos êtres chers;
- une feuille de papier avec votre nom, votre adresse et toute mention spéciale concernant votre santé.

ASSUREZ-VOUS D'AVOIR UN PLAN DE CONTACT D'URGENCE AVEC LES MEMBRES DE VOTRE FAMILLE

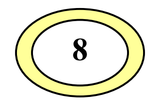
• Veillez à ce que chaque membre de la famille sache quoi faire à la maison, à l'école ou si le séisme sépare un ou plusieurs membres de la famille.
• Choisissez à l'avance une personne contact habitant dans une autre région qu'il faudrait avertir après le tremblement de terre pour l'informer du sort de la famille. Cette personne contact, idéalement un membre de la famille ou un ami intime, doit également convenir de transmettre les nouvelles aux autres membres de la famille si ceux-ci se trouvent séparés et communiquent chacun de leur côté avec la personne contact. Chaque membre de la maisonnée devrait mémoriser le numéro de téléphone et l'adresse de la personne contact et les conserver sur soi en tout temps.
• Mettez-vous d'accord sur un lieu de rencontre s'il est impossible de rentrer à la maison.
• Familiarisez-vous avec les plans d'urgence des écoles de vos enfants.

RAPPELS

- Fiez-vous aux responsables des services d'urgence pour savoir quoi faire.
- Écoutez la radio ou la télévision pour connaître les instructions données par les responsables des services d'urgence après le tremblement de terre.
- Des numéros de téléphone d'urgence sont indiqués à l'intérieur de la page couverture de la plupart des annuaires de téléphone. N'utilisez ces numéros qu'en cas d'extrême urgence. Il est possible que votre téléphone ne fonctionne pas après un tremblement de terre, ou bien que vous deviez attendre un certain temps pour obtenir la tonalité.
- Apprenez à fermer, l'électricité et l'eau dans votre maison.
- Assurez-vous que tous les membres de votre famille savent utiliser un extincteur.
- Suivez un cours de premiers soins et de réanimation cardio-respiratoire (RCR).
- Familiarisez-vous avec le plan d'urgence des écoles de vos enfants.
- Faites connaître votre plan d'urgence à vos voisins.

COMMENT SE PROTEGER SOI-MEME PENDANT UN TREMBLEMENT DE TERRE

LE FAIT DE LIRE SUR CE QU'IL FAUT FAIRE EN CAS DE TREMBLEMENT DE TERRE ET DE METTRE CES CONSEILS EN PRATIQUE VOUS AIDERA NON SEULEMENT À DEMEURER



CALME, MAIS AUSSI À ÊTRE MIEUX EN MESURE DE VOUS PROTÉGER ET D'AIDER LES AUTRES. IDENTIFIEZ LES ENDROITS SÛRS DANS CHAQUE PIÈCE DE VOTRE MAISON ET PLACEZ-VOUS PHYSIQUEMENT DANS CES ENDROITS AFIN DE BIEN ASSIMILER CETTE INFORMATION. IL EST PARTICULIÈREMENT IMPORTANT POUR LES ENFANTS DE LE FAIRE RÉGULIÈREMENT.
Peu importe où vous êtes au moment d'un tremblement de terre, abritez-vous immédiatement et restez au même endroit jusqu'à ce que les secousses se passent.

SI VOUS ÊTES À L'INTÉRIEUR
• Restez-y. Ne vous précipitez pas dehors.
• Abritez-vous sous une table, un bureau ou un autre meuble solide et agrippez-vous.
• Si vous êtes dans un couloir, mettez-vous en position accroupie le long d'un mur intérieur.
• Ne vous tenez pas dans l'embrasure d'une porte. Celle-ci pourrait se rabattre sur vous et vous blesser.
• Protégez votre tête et votre visage.
• Éloignez-vous des fenêtres, des cloisons de verre, des miroirs, des foyers, des bibliothèques, des meubles en hauteur, des appareils d'éclairage.
• Si vous êtes en chaise roulante, verrouillez les roues et protégez-vous le cou et la tête.
• Si vous êtes à l'hôtel, gardez vos chaussures sous le lit et vos vêtements à portée de la main; pensez à emporter avec vous un appareil radio et une lampe de poche à piles, ainsi que des piles de rechange; identifiez l'endroit le plus sûr pour vous abriter dans votre chambre d'hôtel (sous une table, par exemple); lisez toute la documentation de sécurité placée dans votre chambre et notez où se trouvent les sorties de secours à votre étage.
• N'utilisez pas les ascenseurs. Si vous êtes dans un ascenseur au moment d'un tremblement de terre, appuyez sur les boutons de tous les étages et sortez le plus vite possible.

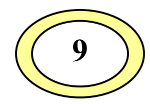
SI VOUS ÊTES À L'EXTÉRIEUR
Restez-y. Essayez de vous diriger vers un endroit sûr, loin des fenêtres, des immeubles, des fils électriques ou des poteaux de téléphone.

SI VOUS ÊTES DANS UN VÉHICULE
Essayez de vous arrêter dans un endroit sûr. Essayez de ne pas bloquer la route. Éloignez-vous des ponts, des viaducs et des immeubles, si possible. Restez dans votre véhicule.

SI VOUS ÊTES DANS UN ENDROIT PUBLIC ENGORGÉ
Essayez de vous réfugier quelque part en faisant attention de ne pas vous faire piétiner. Si vous êtes à l'intérieur, ne vous précipitez pas dehors où vous pourriez être blessé par des chutes de débris. Les trottoirs qui longent des immeubles en hauteur sont particulièrement dangereux. Dans les centres commerciaux, essayez de vous réfugier dans le magasin le plus proche. Éloignez-vous des fenêtres, des puits de lumière et des rayons chargés d'objets lourds.

SI VOUS ÊTES À L'ÉCOLE
Glissez-vous sous un pupitre ou une table et tenez fermement le meuble en question. Détournez-vous des fenêtres.

SI VOUS ÊTES À BORD D'UN AUTOBUS



Restez assis jusqu'à ce que l'autobus s'arrête. Peu importe où vous vous trouvez, attendez-vous à ce que le sol ou le plancher se mette à vibrer violemment. Abritez-vous immédiatement. S'il est impossible de vous abriter, mettez vous en position accroupie et protégez-vous la tête et le visage pour ne pas être blessé par des débris ou des éclats de verre.
Restez dans un endroit protégé jusqu'à ce que les secousses se passent. Attendez-vous à de nouvelles secousses (des répliques); elles peuvent se produire pendant un certain temps après le séisme initial.

QUE FAIRE APRES UN TREMBLEMENT DE TERRE

DANS LES INSTANTS QUI SUIVENT IMMÉDIATEMENT LE SÉISME, ESSAYEZ DE RESTER CALME. VOUS AUREZ PEUT-ÊTRE À PRENDRE EN CHARGE D'AUTRES PERSONNES. CONCENTREZ-VOUS D'ABORD SUR LES SITUATIONS DE VIE OU DE MORT.

- Vérifiez si vous êtes indemne, et examinez ensuite les gens près de vous. En cas de blessure, administrez les premiers soins.
- N'utilisez pas le téléphone, à moins d'avoir à signaler une extrême urgence, un cas de vie ou de mort.
- Mettez des souliers solides et des vêtements protecteurs pour éviter d'être blessé par les décombres, surtout les éclats de verre.
- Vérifiez si votre maison a subi des dommages structurels ou autres. Si vous soupçonnez que votre maison n'est pas sécuritaire, n'y pénétrez pas.
- N'allumez pas d'allumettes ni de briquets et ne touchez pas aux interrupteurs pour allumer ou éteindre les lumières, à moins d'être certain qu'il n'y a ni fuite de gaz, ni liquide inflammable renversé. Utilisez plutôt une lampe de poche pour vérifier l'eau, l'électricité et le gaz et ne les coupez pas à moins d'avoir constaté des dommages.
- S'il y a une fuite de gaz, vous le saurez par l'odeur.
- Si l'eau courante est encore disponible immédiatement après le tremblement de terre, remplissez une baignoire et d'autres récipients, au cas où l'eau serait coupée plus tard. S'il n'y a pas d'eau courante, souvenez-vous que vous avez peut-être de l'eau dans le chauffe-eau et dans le réservoir de la toilette.
- Ne tirez pas la chasse d'eau si vous soupçonnez que les conduits des égouts sont rompus.
- Nettoyez soigneusement tout dégât de substances dangereuses. Protégez-vous les mains et les yeux.
- Si vous devez quitter votre maison, emportez votre sac d'évacuation et d'autres articles essentiels. Affichez dans un endroit visible un message indiquant où l'on peut vous trouver.
- Si vous avez besoin d'aide, placez à la fenêtre une pancarte sur laquelle vous aurez écrit « À L'AIDE » en grosses lettres.
- Écoutez la radio sur votre poste à piles (ou dans la voiture) pour connaître les instructions des responsables des services d'urgence.
- N'utilisez pas votre véhicule, sauf en cas d'extrême urgence, à moins que des responsables des services d'urgence vous aient demandé de le faire. Laissez la voie libre pour les véhicules de sauvetage et d'urgence.
- N'essayez pas de sortir de votre voiture si des fils électriques sont tombés dessus. ATTENDEZ QUE L'ON VOUS VIENNE EN AIDE.
- Restez au moins à dix mètres des lignes électriques rompues ou tombées au sol.

- N'allez pas près des côtes, en cas de tsunami (raz-de-marée). Si un avertissement de tsunami/raz-de-marée est émis, suivez immédiatement les instructions d'évacuation.
- Si vous avez des animaux de compagnie, essayez de les trouver et de les réconforter. Si vous devez quitter les lieux, mettez-les en sécurité dans la maison.
- Après avoir pris soin des membres de votre famille, vérifiez si vos voisins ont besoin d'aide. Coordonnez les efforts de sauvetage et faites le nécessaire pour porter secours aux gens ensevelis dans les décombres.
- Les denrées périssables se gâtent rapidement quand l'électricité est coupée. Si les aliments sont encore froids, il faut les faire cuire sans tarder pour qu'ils soient comestibles. Les aliments au congélateur peuvent rester congelés pendant deux jours sans électricité, pourvu que la porte du congélateur ne soit pas ouverte fréquemment.
- Si des denrées périssables ne sont pas réfrigérées pendant 24 heures, NE LES MANGEZ PAS. En cas de doute, jetez-les.
- Jetez les conserves bombées, bosselées ou qui fuient.

En vous préparant à affronter un fort tremblement de terre, vous vous préparerez également à faire face à bien d'autres situations d'urgence

NOTES :